



主编：苏冠群 李秀兰

战胜失眠 自我治疗

家庭健康你我他



不见面的家庭医生

[你身边的医学顾问]



中医古籍出版社

战胜失眠 自我治疗

主编 苏冠群 李秀兰
编委 栗国平 杨大明 张弘 赵亮

[你身边的医学顾问]

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康你我他/苏冠群,李秀兰等编著. —北京:中医古籍出版社, 2006.10

ISBN 7-80174-454-3

I.家… II.①苏… ②李… III.家庭保健—普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第102010号

家庭健康你我他
战胜失眠自我治疗

苏冠群 李秀兰 主编

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街16号 邮编:100700)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

2007年3月第一版 2007年3月第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7

字数:150千字

ISBN7-80174-454-3/R·450

全套定价:125.00元(本册:12.50元)



目 录

第一部分 睡眠的本质	1
本章导读	1
一、什么是睡眠	7
二、睡眠的构成	9
三、睡眠类型的划分	13
四、睡眠与健康	14
五、睡眠的时间选择	17
六、睡眠的作用	19
七、睡眠左右着免疫力	21
八、科学睡眠的要素	22
九、睡眠的质量标准	24
十、梦与睡眠的关系	25
本章结束语	28

第二部分 无眠的夜晚 29

本章导读 29

一、失眠探源 30

二、失眠的原因 32

三、失眠症的类型 38

四、睡眠障碍与睡眠疾病 40

五、焦虑性失眠和抑郁症性失眠 44

六、失眠与疾病的关系 47

七、十天睡眠日志 48

本章结束语 51

第三部分 战胜失眠 52

本章导读 52

一、怎样面对失眠 53

二、失眠对症治疗 57

三、失眠的非药物治疗 60

四、失眠者的自我调整 63

五、失眠者调整心态最重要 66

六、习惯性失眠的防治 67

七、失眠应去看心理医生 70

八、失眠症的药物治疗 73

九、怎样护理失眠者 84

十、“逆转意图”治疗失眠	89
十一、失眠症因人而治	90
本章结束语	93
第四部分 失眠症的饮食治疗	94
本章导读	94
一、食疗方、中药方治失眠	94
二、汤疗治失眠	101
三、粥饭疗失眠	104
本章结束语	107
第五部分 中医论治失眠症	108
本章导读	108
一、中医对睡眠的认识	109
二、中医论失眠	110
三、中医认为引起失眠的原因是什么	111
四、中医对失眠的辨证分型	113
五、失眠患者如何服中成药	114
六、治疗失眠的常用单味药	116
七、治疗失眠的常用药酒	118
八、治疗失眠的按摩法	120
九、旅途失眠的简易推拿	122
本章结束语	124

第六部分 睡眠的呵护 125

本章导读 125

一、睡眠的不良习惯 127

二、走出睡眠误区 128

三、睡眠的要与不要 133

四、不觅仙方觅睡方 135

五、掌握睡眠方法 138

六、提高睡眠品质七要素 140

七、睡眠卫生 142

八、自我催眠术 151

九、睡眠效率值的自我测定 152

本章结束语 154

第七部分 睡眠注意事项 155

本章导读 155

一、嗜睡也是病 157

二、睡不好觉查心脏 159

三、睡眠不均衡易引起心脏疾病 160

四、噩梦频频细寻因 161

五、睡得少会增加体重 162

六、常用安定的危害 163

七、失眠者宜吃什么 164

八、失眠者不宜吃的食物	165
九、睡眠中的禁忌	166
十、睡眠不宜带隐形眼镜	167
十一、睡眠也要讲究方向	168
十二、节后当心“睡眠紊乱”	170
十三、失眠者护理时的注意事项	172
十四、失眠患者应如何求医	173
十五、失眠后如何提神	174
十六、加强体育锻炼有助于防治失眠	176
十七、失眠者心理治疗需注意什么	177
十八、治疗失眠选择什么音乐	177
十九、春眠安睡四注意	178
二十、入秋睡眠有八忌	179
二十一、教你冬日有个好睡眠	181
二十二、老人睡眠五注意	182
二十三、孩子应睡几小时	183
本章结束语	184

第一部分

睡眠的实质

本章导读

- ☞ 什么是睡眠
- ☞ 睡眠与健康
- ☞ 睡眠的质量标准
- ☞ 科学睡眠的要素
- ☞ 梦与睡眠的关系

下面是一个特别有意思的有关睡眠的智商测试，你如果很好地了解，相信一定能够丰富你在睡眠方面的知识。1999年，美国国家睡眠基金会所进行的一次全国性睡眠商测试中，竟然有83%的美国成年人未能过关，他们一般平均仅能给出6个正确的答案。由此可见，人们对天天伴随自己的睡眠方面的知识掌握的实在太有限了。

想知道你对睡眠的了解有多少吗？请根据下面12个有关睡眠的观点，判断其正误。

对 错

- ○ 1. 睡眠时，大脑在休息。
- ○ 2. 如果睡眠时数低于需要量1~2小时，第

二天的行动总受到一些影响。

○ ○ 3. 即使睡眠充足，无聊仍会引起睡意。

○ ○ 4. 躺在床上闭目养神并不能满足身体对睡眠的需要。

○ ○ 5. 如果打鼾既不影响别人，也不会闹醒自己，那就没什么害处。

○ ○ 6. 每个人每晚都会做梦。

○ ○ 7. 年龄越大，所需睡眠时数越少。

○ ○ 8. 大多数人无法明确说出自己何时感觉困倦。

○ ○ 9. 驾车时开大收音机音量会有助于保持清醒。

○ ○ 10. 睡眠障碍主要由忧虑和心理原因引起。

○ ○ 11. 人体不可能完全适应夜班工作。

○ ○ 12. 大多数睡眠障碍可不治自愈。

计分（回答正确的问题数）：

11~12 祝贺您，您已具备了足够的有关睡眠的知识！

8~10 不错！请了解更多睡眠知识以提高生活质量。

4~7 请阅读以下答案，您会对睡眠有全新的认识。

1~3 您的睡眠知识尚有所欠缺，但亡羊补牢，为时不晚。

测试答案解释：

1. 睡眠时，大脑在休息。

错。您的身体在休息，而大脑没有。大脑在睡眠过程中依然十分活跃，为第二天的觉醒和最佳状态作准备。

2. 如果睡眠时数低于需要量 1 ~ 2 小时，第二天的行动总受到一些影响。

对。睡眠是生理需要。通常儿童比成人所需睡眠时数多，而具体到每个人则由遗传决定。大多数成年人每日需 8 小时睡眠以保持精力充沛。如何判断自己的实际睡眠需要量呢？睡前不要设闹钟，睡至自醒。感觉很放松吧？这就是您的睡眠需要量。您可以让自己少睡，却不能减少睡眠需要量。

3. 即使睡眠充足，无聊仍会引起睡意。

错。人们在活跃时常无睡意，但若稍事休息，或有些无聊就会有困倦感。其实，真正引起睡意的是睡眠不足：没有睡够所需时数。睡眠不足的成人在无聊时会感到困倦。无聊，不会引起睡意，而是使睡意变得明显。

4. 躺在床上闭目养神并不能满足身体对睡眠的需要。

对。睡眠对健康如同饮食一样不可或缺。而休息是无法取代睡眠的。如上所述，睡眠是保持健康和觉醒的积极生理过程。如果您不能睡够所需时数，那么您的身体就在积攒着“睡眠债”，并且迟早要为之付出代价。如果您疲劳驾驶，那您是在拿自己和大家的生命冒险，因

为困倦的驾驶者会不知不觉趴在方向盘上睡着。困倦导致驾驶者无法集中注意力，与每年大量发生的车祸息息相关！

5. 如果打鼾既不影响别人，也不会闹醒自己，那就没有什么害处。

错。打鼾表明存在着威胁生命的睡眠障碍，被称为睡眠窒息。其患者打鼾声音高且夜间频繁发作，伴喘息式呼吸以致惊醒。这必然造成白天倦怠无比，且增加了意外事件和心脏疾病的发生率。但95%的睡眠窒息患者却并未意识到自己有着严重的睡眠障碍。而令人欣慰的是，患者经治疗后可改善睡眠和觉醒，降低意外和心脏疾病的发生率。故打鼾者应积极向内科医生和睡眠专家咨询。

6. 每个人每晚都会做梦。

对。虽然很多人醒后不觉得曾做过梦，但其实每晚梦都会如约而至。梦境在睡眠的异相睡眠期表现最为生动。

7. 年龄越大，所需睡眠时数越小。

错。睡眠需要量在成年人阶段变化不大。老年人夜间醒来次数较多从而睡眠时间减少，但他们的生理需要量与年轻时相比并未减少。只不过他们夜间睡得少白天就相应睡得多而已。虽然睡眠困难现象在老年人中十分常见，但年龄并非主要原因。如果您由于不良睡眠习惯或健康原因而致睡眠困难，可以求助于内科医生。

8. 大多数人无法明确说出自己何时会困倦。

对。很多人不知道自己何时感觉困倦。多年来，研究者询问了成千上万的人是否有困倦感，但得到的答复全都是“否”。这其中甚至还有些人回答后立即就睡着了！这意味着什么？很多人不知道自己是否困倦，何时困倦，为何困倦。所以驾车时，如果您感觉困乏，即使距目的地只有几公里，也不要认为您可以硬撑过去。因为倘若您困乏到一定程度的话，您会在途中任何地点睡过去。

9. 驾车时开大收音机音量会有助于保持清醒。

错。如果您驾车途中感觉无法保持清醒，最可取的权宜之计是在安全地带停车小憩，或饮用咖啡类饮料。双管齐下可能会更有效，比如，先喝咖啡，而后趁咖啡尚未起效小睡一会儿。然而，真正有效的解决办法是防患于未然：充分休息后再出发。调查显示，开大收音机音量与嚼口香糖、打开窗户等一样收效甚微。

10. 睡眠障碍主要是由忧虑和心理原因引起。

错。应激才是引起失眠（入睡困难或频繁醒来）的第一位的原因。但同时，它也只是部分人慢性失眠或白日困倦的原因。睡眠障碍是由多种因素引起的。比如说，睡眠窒息，由睡眠时呼吸道阻塞引发；发作性睡病患者，常常出现严重的白日困倦或突然陷入睡眠状态，由遗传所致；而多动腿综合征，表现为腿部有蚁走感、悚然感，活动后立即消失，目前尚病因不明。

11. 人体不可能完全适应夜班工作。

对。所有的有机体（人类、动物、植物）都有其生理周期，或称 24 小时节律。这影响到我们睡眠和觉醒的更替。当您穿越时区时，您的生理节律与昼夜更替的变化相适应。而对夜班工作者来说，昼夜更替并无改变，因此其生理节律也不可能调节。不管您是否值夜班，您都会在午夜和清晨六点感觉最为困倦。因而，不管一个人从事夜班工作有多久，白天睡眠都非易事。所以夜班工作者在工作日的后半段应尽量不要喝咖啡，在就寝时间应避免接触噪声和强光，入睡前不要饮酒，不要剧烈活动。

12. 大多数睡眠障碍可不治自愈。

错。不幸的是，很多因睡眠障碍而痛苦的人并未意识到这是种疾病，更不知道它是可以治疗的。目前的治疗方法有行为疗法（比如，每天定点入睡，定时醒来，有规律地小睡或减肥）、药物治疗、手术疗法或联合疗法。睡眠障碍是不会自行消失的，听任其发展下去，会造成很大的负面影响，降低生活质量，破坏人际关系，影响社会发展，甚至导致意外发生或死亡。

通过这个测试，你对睡眠应该有了一些了解吧！下面我们就来具体地关注一下睡眠的本质。



一、什么是睡眠

与所有的动物一样，人必须保证最基本的生理需求，也就是所谓的“吃喝拉撒睡”。而在人的一生之中，有将近三分之一的时间花在睡眠上，由此可见睡眠对我们每个人是多么重要。正因如此，有人说：睡眠是利用一天三分之一的时间修补心灵的活动。

睡眠是受到刺激很容易恢复并且周期需要的一种生理状态，这时意识相对丧失，没有自主肌肉活动。它是主动而非被动的现象。睡眠状态下，大脑进行积极的重整作用，所消耗的葡萄糖和氧与清醒状态下一样多。

睡眠有昼夜节律，它与每个人的生命周期保持一致，按照不同的时间变化，决定于身体内部的时钟，并按照身体时钟适应环境的变化。人的生长激素分泌与睡眠有直接关系，如果睡眠比正常时间延迟，生长激素的分泌高峰也延迟，总是与睡眠相一致。其他的生物学变化量也有昼夜节律。在深睡眠期，体温被调低。因此，睡眠时体温比清醒时体温低。

睡眠是我们每一个人生命必需的过程，健康不可缺少的部分。人的大脑需要睡眠，在清醒状态下得不到任何休息。人如果丧失睡眠，行为就会发生改变。神经元和有关组织恢复重建和再生需要机体的休息，只有睡眠状态能提供这种休息。也有证据表明，白天学习的内容

通过夜间的睡眠可以得到“巩固”，第二天早上就可以回忆这些内容。现在还不知道这是与睡眠有关呢还是单单对新记忆缺少干扰。

平均占去三分之一的时间，人的一生之中，恐怕没有任何一件事能与睡眠这样的比例相比。很多人都想从睡眠中截取时间来做其他的事，然而我们发现，如果前一天的睡眠不足，第二天需要的睡眠量就要增加。睡眠太少就会欠“睡眠债”，这就像银行透支一样。最后，身体会要求你偿还这些欠债。我们似乎不能适应比基本需要更少的睡眠量。然而，时至今日科学家也无法在原理方面说明人为什么需要睡眠，大脑怎样运行这种机能。

到这里，我们给睡眠下的定义是：

1. 没有运动：无行走、谈话、写作等动作。
2. 姿势固定：人们睡觉的姿势绝大多数为卧姿，例外的情况很少。如果一个人倒立睡觉，我们可以肯定地说，他没睡着。
3. 对刺激的反应减弱：入睡以后，人们对低强度的声音和触摸等刺激的反应减弱，而在清醒时，人们能立即感受到同样强度的刺激。
4. 可逆性：人们很容易从睡眠中觉醒，这一点与昏迷或死亡有明显不同。
5. 不同种的动物每 24 小时的睡眠需求不同。



二、睡眠的构成

人的睡眠包括两部分：正相与异相睡眠。睡眠时，眼皮下方的眼球呈现出规则性的左右摆动时，这种特殊睡眠称为异相睡眠。另一种是睡得很沉静、眼睛不动的睡眠，我们称为正相睡眠。这两种睡眠涵盖不同的健康机能，整夜有规律地交错进行着，睡眠医学上叫睡眠循环。

一个晚上会有4至5次的睡眠循环，正相睡眠在前半夜维持较多，后半夜几乎没有；但异相睡眠到后半夜则是愈来愈多。正相睡眠在前半夜较多，因为常人经过一天的用脑后，脑力消耗很大，对于脑细胞与脑组织都是压力与伤害，生理时钟自然会诱使我们睡觉，让脑部温度降下，进入修护阶段，这对生命的维系相当重要。后半夜的睡眠中异相睡眠会较多，则是与学习工作有关，当一天中经历了许多不管是好是坏的景物，都要纳入记忆中，异相睡眠包含了学习新事物、整合日间情绪等作用。

上述两种睡眠是互相交叉进行的，一个正相睡眠的完整周期约80~120分钟。一个异相睡眠的完整周期则较短，一般只有10~30分钟。这两种睡眠周期在一夜之间约交叉进行4~5次。其时间的长短和次数的多少会因人而异，即使同一个人也会随其疲劳程度、健康情况或情绪的好坏而变化。一些健康不良、神经衰弱的人，正相睡眠周期明显缩短而异相睡眠周期明显加长。